



Invecchiare in Svizzera

Guida alla salute per i migranti e i loro familiari



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



migesplus.ch

**La piattaforma Internet d'informazione sulla salute
in diverse lingue**

Croce Rossa Svizzera

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefono 031 960 75 71

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Indice

A chi è destinata la guida alla salute?	4
Come utilizzare la guida?	4

Salute 6

Alimentazione	8
Movimento	10
Tempo libero, corsi e volontariato	11
Esami medici preventivi	14
Depressione	16
Demenza	18
Dipendenza da alcol e farmaci	20
Diritti e doveri in caso di malattia	22
Superare le barriere linguistiche – interpretariato interculturale	24

Rimanere, ritornare o fare la spola? 26

Questioni da vagliare attentamente	28
------------------------------------	----

Assicurazioni e aspetti legali 30

AVS, AI e cassa pensione	32
Prestazioni in caso di bisogno e prestazioni complementari all'AVS e all'AI	36

Forme di vita e di abitazione in età avanzata 40

Rimanere nella propria casa – offerta di assistenza e di servizi	42
Spitex – cura extraospedaliera e aiuto domiciliare	46
Forme di abitazione per anziani	48

Quando la vita volge al termine 52

Direttive anticipate	54
Cure palliative	56

A chi è destinata la guida alla salute?

La presente guida alla salute è destinata ai migranti anziani e ai loro familiari. Essa contiene utili informazioni che vi aiuteranno a prepararvi al pensionamento e al successivo periodo della vita.

Lo scopo della guida è di presentare la molteplice offerta di attività e servizi a disposizione degli anziani in Svizzera e di incoraggiarvi ad adottare uno stile di vita sano e attivo. Nell'opuscolo troverete dei consigli su questioni inerenti l'alimentazione, le assicurazioni e le possibili forme abitative per gli anziani.

La guida informa inoltre sulle offerte di sostegno per le persone anziane in Svizzera e affronta nel contempo delle tematiche «difficili».

Nella pubblicazione troverete anche numerose indicazioni per acquisire le informazioni in diverse lingue.

Come utilizzare la guida?

Nell'opuscolo troverete vari simboli che rimandano a informazioni specifiche.



Ulteriori informazioni



Indirizzi utili e consultori, rimandi a informazioni in varie lingue



Chi paga?



Informazioni sulla salute in diverse lingue – www.migesplus.ch

Se desiderate informazioni su questioni riguardanti la salute, voi o i vostri familiari potete consultare il sito www.migesplus.ch. Alla rubrica Pubblicazioni troverete una miriade di opuscoli, in prevalenza gratuiti, tradotti in varie lingue.

È anche possibile ordinare le pubblicazioni telefonicamente.

Croce Rossa Svizzera

Telefono 031 960 75 75

Offerta di consulenza multilingue per migranti

In tutta la Svizzera esistono servizi di consulenza per migranti. Alcuni di questi cosiddetti **centri di competenza per l'integrazione (Kompetenzzentren Integration)** offrono consulenza in diverse lingue. Informatevi presso il vostro Cantone o il vostro Comune sull'offerta concreta.



Salute

Mantenersi attivi e in buona salute

Adottare uno stile di vita sano è importante a tutte le età. Per vivere in buona salute è bene adottare un'alimentazione equilibrata e praticare regolarmente del moto. È però anche importante condurre una vita attiva e intrattenere contatti regolari con la famiglia e con gli amici. Man mano che si invecchia, i rischi per la salute aumentano. Salvaguardare la propria salute significa anche informarsi su tali rischi e sottoporsi regolarmente a dei controlli medici preventivi.

Alimentazione

Un'alimentazione sana ed equilibrata favorisce l'efficienza fisica e mentale anche in età avanzata. Essa stimola inoltre la produzione di anticorpi e rafforza quindi il sistema immunitario.

Che cosa cambia con l'invecchiamento?

Il fabbisogno di energia dell'organismo diminuisce. Questo non significa tuttavia che si debba mangiare di meno, quanto piuttosto che bisogna consumare gli alimenti giusti. Invecchiando spesso si affievolisce anche la sensazione della fame e della sete.

L'organismo ha però bisogno delle stesse sostanze nutritive di cui hanno bisogno le persone più giovani. Per questo è importante consumare in modo consapevole alimenti poveri di calorie, ma ricchi di sostanze nutritive quali vitamine, sali minerali e proteine.

Come devo nutrirmi?

- › Mangiare ogni giorno frutta e verdura in abbondanza.
- › Ad ogni pasto principale, consumare prodotti a base di cereali come pane, pasta, riso, couscous, ecc., o legumi, patate, manioca.
- › Assumere ogni giorno tre porzioni di latte, yoghurt o formaggio per rafforzare le ossa.
- › Mangiare una volta al giorno un alimento che fornisce proteine ai muscoli, come carne, pesce, uova, formaggio o tofu.
- › Consumare con moderazione grassi, olio, insaccati e dolci.
- › Bere ogni giorno fino a due litri di bevande non zuccherate, come acqua o tisane.
- › Moderare il consumo di bevande zuccherate e di alcolici.
- › Prendersi tempo sufficiente per i pasti.



Troverete informazioni in diverse lingue sul sito
www.migesplus.ch

La piramide alimentare

Raccomandazioni alimentari per adulti che conciliano piacere ed equilibrio. Dépliant gratuito, disponibile in diverse lingue

Semplice e sana

Opuscolo disponibile in italiano, francese e tedesco

Quanta frutta e verdura mangiate?

Opuscolo gratuito, disponibile in diverse lingue

Alimentazione del diabetico

Opuscolo gratuito, disponibile in diverse lingue

Per ulteriori informazioni:

Società Svizzera di Nutrizione

Raccomandazioni e consigli dietetici, ricette
Servizio gratuito di informazioni telefoniche:
031 385 00 08
www.sge-ssn.ch

Associazione Svizzera per il Diabete

Informazioni, sostegno e consigli per gli interessati e i loro familiari. È rappresentata in tutta la Svizzera da uffici regionali.
Telefono 056 200 17 90
www.diabetesuisse.ch

Movimento

Il movimento è importante per la salute a tutte le età. Per mantenersi agili fisicamente e mentalmente sono adatte delle attività facilmente integrabili nella vita quotidiana: andare a fare la spesa a piedi, salire le scale, fare una passeggiata, giocare con i nipotini.

Il movimento favorisce la circolazione del sangue, stimola la digestione e contribuisce a prevenire molte malattie. Quindi, da soli o in compagnia, è importante praticare regolarmente un'attività fisica. Anche solo mezz'ora di moto al giorno influisce positivamente sulla salute.

Ginnastica, nuoto, tai chi, ballo o allenamento leggero con i pesi: le possibilità non mancano per coloro che desiderano intraprendere un'attività fisica più intensa presso associazioni o club sportivi. Per gli amanti della natura sono indicate passeggiate in montagna e sport invernali.



Troverete informazioni in diverse lingue sul sito
www.migesplus.ch

Il movimento è vita

Questo opuscolo propone molte idee per fare più moto nell'ambito della vita quotidiana.

Opuscolo gratuito, disponibile in diverse lingue
Disponibile anche sotto forma di DVD multilingue

Tempo libero, corsi e volontariato

Strutturare attivamente il proprio tempo libero rende la vita quotidiana più interessante e stimolante. Inoltre, i contatti con gli altri arricchiscono la vita.

Esistono tante possibilità per mantenersi attivi durante il tempo libero:

- › **Dedicarsi a hobby e passatempi:** Avete buona abilità manuale? Vi piace cantare? Perché non entrare a far parte di un coro? Oppure amate ballare? Prendetevi il tempo per fare ciò che vi piace.
- › **Integrare il moto nella vita quotidiana:** Il movimento e lo sport fanno bene e offrono l'opportunità di incontrare altre persone e fare nuove conoscenze.
- › **Scoprire l'offerta culturale:** La maggior parte delle Città e dei Comuni propongono una ricca offerta culturale. Potete ad esempio visitare delle mostre, andare a dei concerti e al cinema o assistere a delle conferenze.
- › **Allenare le proprie facoltà mentali e imparare:** Anche in età avanzata, il cervello rimane agile e flessibile e mantiene la capacità di adattarsi e di assimilare nuove informazioni. Perché non imparare una lingua o frequentare un corso di informatica? È un modo per restare mentalmente attivi e allo stesso tempo divertirsi.

Dove trovo delle attività idonee per il tempo libero?

Parlate con i vostri familiari, con amici e conoscenti. Spesso discutendo con gli altri si viene a conoscenza di manifestazioni e attività interessanti per il tempo libero. Anche le associazioni di immigrati e le collettività religiose organizzano numerose attività ricreative per i loro soci.

Chiedete informazioni anche ai **centri di competenza per l'integrazione** del vostro Cantone di residenza (vedi pagina 5). Esistono delle apposite offerte per gli immigrati, come corsi di lingue o di nuoto.

Informatevi presso il vostro Comune di residenza sull'offerta culturale e sulle attività per il tempo libero. Vi forniranno indirizzi di società, club e organizzatori di corsi nelle vostre vicinanze.



Pro Senectute

Telefono 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Prestazioni

Qui troverete corsi e manifestazioni per gli anziani, come ad esempio corsi di informatica

Scuola Club Migros

www.scuola-club.ch > Corsi & percorsi formativi

Ampia offerta di corsi, corsi mirati per gli anziani

Volontariato

Avete voglia di impegnarvi e di partecipare attivamente alla vita sociale? Il volontariato vi offre molte possibilità di mettere a frutto le vostre capacità e la vostra esperienza al servizio di una buona causa.

Ci si può impegnare in un'organizzazione o in un'associazione politica o sociale, per la difesa dell'ambiente, per lo sport, per la cultura o nell'ambito dell'assistenza a bambini, persone anziane o disabili. Il volontariato è un'esperienza appagante e permette di sentirsi utili alla società.



Informatevi presso le grandi organizzazioni umanitarie svizzere, i servizi sociali del vostro Comune o una comunità religiosa.

Croce Rossa Svizzera

Telefono 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activité (Attività) > Bénévolat (Volontariato) > Devenez bénévole (Diventate volontari)

CARITAS

Telefono 041 419 22 22

www.caritas.ch > Agir (Agire) > Bénévole (Volontariato)

BENEVOL Schweiz

Organizzazione mantello dei centri di informazione e di coordinamento del volontariato nella Svizzera tedesca

Telefono 052 620 37 51

www.benevol.ch

www.benevol-jobs.ch

Esami medici preventivi

A partire dalla «mezza età» è consigliabile sottoporsi a controlli medici regolari.

Gli esami preventivi permettono di individuare precocemente le malattie e i fattori di rischio e di favorire uno stile di vita sano. Spesso consentono di prevenire le malattie, di curarle o di ritardarne l'insorgenza.

La cosa migliore è rivolgersi al vostro medico di famiglia, che vi dirà a quali esami preventivi è bene sottoporvi. Tra i controlli preventivi rientrano ad esempio:

- › la misurazione della pressione sanguigna, della glicemia e del tasso di colesterolo
- › dei controlli oculistici
- › dei test dell'udito
- › degli esami per il depistaggio del cancro

Fa parte delle misure preventive anche la vaccinazione antinfluenzale, raccomandata a partire da 65 anni di età.



Troverete una vasta scelta di opuscoli in varie lingue su temi riguardanti la prevenzione sul sito www.migesplus.ch



Se avete delle domande su malattie specifiche quali cancro, reumatismi, artrosi o affezioni delle vie respiratorie, potete rivolgervi a dei servizi specializzati in materia. Questi informano sulla prevenzione e consigliano i pazienti e i loro familiari. Tali servizi dispongono per lo più di uffici regionali o cantonali e forniscono indirizzi di gruppi di auto-aiuto.

Legga svizzera contro il cancro

Linea cancro 0800 11 88 11

Informazioni e consulenza gratuita della Lega svizzera contro il cancro per pazienti, familiari e amici, in italiano, francese e tedesco

La Lega svizzera contro il cancro ha un sito Internet multilingue e offre opuscoli informativi in diverse lingue.

Ordinazioni telefoniche 0844 85 00 00

www.krebsliga.ch

Legga svizzera contro il reumatismo

Telefono 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Legga polmonare

Numero verde 0800 404 800

Consulenza medica gratuita in italiano, francese e tedesco

www.lung.ch

Depressione

La depressione è una malattia molto diffusa che può colpire chiunque e manifestarsi a qualsiasi età, dall'infanzia all'età avanzata.

Che cos'è la depressione?

La depressione è spesso una reazione della psiche e del corpo ad eventi stressanti che perdurano nel tempo e a situazioni di vita difficili. Queste possono essere ad esempio la malattia cronica di un familiare, difficoltà economiche o la perdita di una persona cara. Esperienze traumatiche ed eventi stressanti possono essere fattori scatenanti, anche se sono stati vissuti molto tempo prima dell'insorgenza della depressione.

Come si riconosce una depressione?

La depressione ha tanti volti. A volte è difficile distinguere la depressione da un semplice malumore passeggero. Possibili sintomi iniziali sono disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione o pensieri ossessivi. Alcune persone non riescono più a provare gioia, altre sono assalite da una grande agitazione interiore. La depressione può anche manifestarsi con una crescente irritabilità o con comportamenti aggressivi. Anche dei dolori fisici possono essere indizio di una depressione.

Si può curare la depressione?

La depressione può essere curata in modo efficace. Il trattamento si svolge a diversi livelli: con i farmaci, con la psicoterapia e con il sostegno sociale. I costi della cura sono presi a carico dell'assicurazione malattia obbligatoria.

Se avete il dubbio di soffrire di depressione, parlatene con il vostro medico di famiglia o con un'altra persona di fiducia. È importante intervenire il più rapidamente possibile.



Troverete informazioni in diverse lingue sul sito
www.migesplus.ch

La depressione può colpire chiunque

Opuscolo gratuito, da stampare, disponibile in diverse lingue

Malesere psichico – cosa fare?

Opuscolo gratuito, disponibile in diverse lingue

Disturbi posttraumatici, informazioni per i pazienti

Scheda informativa gratuita, disponibile in diverse lingue

Consulenza

Telefono amico – consulenza telefonica anonima 24 ore su 24

Telefono 143
www.143.ch

Pro Mente Sana – informazioni, consigli e aiuto per gli interessati e i loro familiari

Consulenza telefonica 0848 800 858 (tariffa normale)
www.promentesana.ch

Demenza

La demenza è una disfunzione del cervello e può essere determinata da diverse cause. È importante che sia diagnosticata il più precocemente possibile.

Una terapia mirata consente di rallentare l'evoluzione della malattia e di trattare i sintomi collaterali. Grazie alla terapia la persona colpita può rimanere autonoma più a lungo, mentre la sua qualità di vita, quella dei familiari e delle persone curanti ne risulta sensibilmente migliorata.

Come si riconosce la demenza?

Le capacità cognitive risultano alterate. Sebbene esistano varie forme e fasi di demenza, queste presentano dei sintomi comuni:

- › amnesia/disturbi della memoria
- › comportamento anomalo
- › disturbi del linguaggio
- › disturbi dell'orientamento
- › difficoltà a svolgere i compiti quotidiani
- › difficoltà a pianificare e a organizzare delle attività
- › apatia

Questi segnali possono ricondurre a una demenza. Se tali problemi causano un deterioramento della vostra vita quotidiana, non esitate a chiedere consiglio a un medico.



Troverete informazioni in diverse lingue sui siti www.migesplus.ch o www.alz.ch

Vuoti di memoria? Un accertamento può aiutare a capire
Opuscolo gratuito, disponibile in diverse lingue

Servizi specializzati

Associazione Alzheimer Svizzera

L'Associazione Alzheimer Svizzera è rappresentata in ogni Cantone da un servizio d'informazione.

Telefono Alzheimer 024 426 06 06

Consulenza su questioni relative alla demenza. Per persone interessate e familiari, in italiano, francese e tedesco

www.alz.ch

Dipendenza da alcol e farmaci

Dipendenza dall'alcol

Con l'avanzare dell'età generalmente si sopporta meno bene l'alcol. Il consumo di alcol diviene problematico quando mette in pericolo la salute del bevitore o quella altrui. Anche il consumo di alcol associato all'assunzione di farmaci è dannoso per la salute.

Chiedete aiuto! Parlatene per tempo con il vostro medico.

Dipendenza dai farmaci

Anche i medicinali possono causare dipendenza. Non bisogna mai cambiare il dosaggio dei farmaci senza chiedere prima il parere del medico.



Troverete informazioni in diverse lingue sul sito
www.migesplus.ch

Alcol, quando è troppo?

Opuscolo gratuito, da stampare, disponibile in diverse lingue

Sonniferi e calmanti: i rischi

Opuscolo gratuito da stampare, disponibile in diverse lingue

Benzo & Co: sull'uso e l'abuso dei farmaci

DVD multilingue, 10.00 CHF

Per ulteriori informazioni rivolgersi ai seguenti servizi specializzati:

Dipendenze Svizzera – informazioni, consulenza, aiuto

Telefono 021 321 29 11

www.dipendenzesvizzera.ch > Consulenza e aiuto

Infodrog

Centrale nazionale di coordinamento delle dipendenze

Presenta tra l'altro una banca dati delle offerte di aiuto

Telefono 031 376 04 01

www.infodrog.ch > Informazione > Banca dati delle offerte di aiuto

Diritti e doveri in caso di malattia

In quanto pazienti avete dei diritti e dei doveri, ed è importante conoscerli.

Quali sono i diritti degli ammalati?

Come pazienti avete i seguenti diritti:

- › diritto di essere curati
- › diritto di codecisione e di autodeterminazione per gli esami, i trattamenti e gli interventi medici
- › diritto di essere informati dal medico
- › diritto al sostegno e all'accompagnamento da parte di familiari o di persone di fiducia, per es. durante una degenza ospedaliera
- › diritto alla riservatezza (segreto professionale dei medici e del personale curante)
- › diritto di consultare la vostra pratica (p.es. la cartella sanitaria)

Quali sono i doveri degli ammalati?

Come pazienti avete l'obbligo di:

- › cooperare con i medici e il personale curante nonché attenervi alle loro istruzioni
- › informare il personale sanitario sulle vostre patologie



Troverete informazioni in diverse lingue sul sito www.migesplus.ch

*«Die Rechte und Pflichten der Patientinnen und Patienten»
(Diritti e doveri del paziente)*

Opuscolo sui diritti e doveri dei pazienti, gratuito, disponibile in diverse lingue

Altri punti di contatto

Organizzazione Svizzera dei Pazienti

Consiglia e aiuta i pazienti su questioni mediche e legali, servizio disponibile in italiano, francese e tedesco, su appuntamento.

Telefono 044 252 54 22

Telefono 0900 56 70 47 – informazioni in tedesco

Telefono 0900 56 70 48 – informazioni in francese

www.spo.ch

Federazione svizzera dei pazienti

www.patientenstelle.ch

La Federazione riunisce diversi centri regionali che informano i pazienti sui loro diritti e doveri, li consigliano e li assistono in caso di conflitti.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (Centro indipendente di reclamo per la terza età)

È un centro indipendente, operativo solo nella Svizzera tedesca, che consiglia e sostiene gli anziani in situazioni di conflitto nella sfera privata o nei rapporti con le istituzioni.

Telefono 058 450 60 60

www.uba.ch

Superare le barriere linguistiche – interpretariato interculturale

Quando è in gioco la salute, è importante capire e farsi capire. Non sempre si hanno però le conoscenze linguistiche necessarie. Gli interpreti interculturali possono facilitare la comunicazione ed evitare i malintesi.

Gli interpreti interculturali dispongono di una formazione specifica e sono vincolati dal segreto professionale. In molti casi, sono più adatti a tradurre che i parenti o i conoscenti. Possono presentarsi di persona ai colloqui o intervenire al telefono per facilitare la comprensione.

La maggior parte degli ospedali pubblici offre ai propri pazienti un'assistenza gratuita di traduzione. Gli ospedali, le cliniche, gli ambulatori, gli studi medici e le case di cura possono anche avvalersi di un servizio di interpretariato telefonico.



Se avete bisogno di una mediazione interculturale o di un interpretariato telefonico rivolgetevi al vostro medico di famiglia o agli specialisti delle suddette istituzioni.



Rimanere, ritornare o fare la spola?

«Non volevamo rimanere a lungo, ma poi...

... è andata a finire in tutt'altro modo.»

Molti migranti si sono sposati qui, hanno avuto figli e addirittura nipoti, si sono creati una cerchia di amici in Svizzera. Alcuni si sentono addirittura estranei nella loro patria.

Dove vivere dopo il pensionamento?

Rimaniamo in Svizzera o ritorniamo nel nostro Paese di origine?

Potrebbe essere una soluzione fare la spola fra la Svizzera e il Paese di origine?

Questioni da vagliare attentamente

È importante non lasciarsi guidare solo dai sentimenti, ma informarsi per tempo su tutte le questioni finanziarie, legali e sanitarie.

Ognuna di queste soluzioni – rimanere, ritornare o fare la spola – presenta vantaggi e svantaggi che bisogna soppesare con cura:

- › Quanto costa mangiare, vestirsi, curarsi, abitare, assicurarsi, viaggiare, ecc. in Svizzera e nel Paese di origine?
- › Quali sono gli introiti e le spese che devo calcolare nel Paese di origine e in Svizzera?
- › Vista la mia situazione finanziaria o il mio stato di salute, ho diritto a prestazioni complementari delle assicurazioni sociali svizzere?
- › Come si presenta la mia situazione finanziaria se mi trasferisco dalla Svizzera in un Paese UE/AELS o extracomunitario?
- › A quali prestazioni complementari delle assicurazioni sociali devo rinunciare se lascio la Svizzera?
- › Quali disposizioni devo rispettare se ritorno nel mio Paese di origine?
- › Quali formalità devo sbrigare se decido di fare la spola fra i due Paesi?
- › Se ritorno definitivamente nel mio Paese di origine, perdo il permesso di soggiorno e di domicilio in Svizzera?
- › Com'è la mia rete sociale (familiari, amici) qui in Svizzera rispetto al mio Paese di origine?
- › Quanto è importante per me l'assistenza sanitaria in Svizzera?
- › Chi si occuperà di me quando non sarò più autosufficiente, in Svizzera e nel Paese di origine?
- › Quali sono in questi casi le offerte di assistenza in Svizzera o nel mio Paese di origine?

Nei seguenti capitoli troverete maggiori informazioni a riguardo.

Potete avvalervi anche dei servizi di consulenza in madrelingua dei **centri di competenza per l'integrazione** (vedi pagina 5).



Troverete informazioni in diverse lingue sul sito www.migesplus.ch

Assicurazioni sociali: soggiorno in Svizzera e partenza

Opuscolo gratuito, disponibile in diverse lingue

Preparazione al pensionamento per migranti

Opuscolo gratuito, disponibile in diverse lingue

Pensionamento. Promemoria per migranti

Opuscolo gratuito, disponibile in diverse lingue



Assicurazioni e aspetti legali

Il pensionamento, un evento che porta con sé numerosi cambiamenti

Con il pensionamento subentrano anche molti cambiamenti nella situazione assicurativa e finanziaria. Talune persone possono vivere serenamente con i loro introiti e risparmi. Altre, invece, si trovano improvvisamente confrontate a grossi problemi economici.

Per prepararsi a questa nuova fase della vita è importante cominciare a riflettere sulle proprie esigenze, aspettative e possibilità per il futuro.

Informatevi per tempo sui diversi aspetti finanziari, preferibilmente prima di andare in pensione. Farsi un quadro chiaro delle entrate e delle uscite tranquillizza e rassicura.

AVS, AI e cassa pensione

AVS: assicurazione vecchiaia e superstiti, AI: assicurazione invalidità, cassa pensione: previdenza professionale

In Svizzera, la previdenza professionale si fonda su due pilastri, l'**AVS/AI** (1° pilastro) e la **previdenza professionale** (2° pilastro).

L'AVS/AI e la previdenza professionale sono assicurazioni:

- › per la vecchiaia (rendita di vecchiaia)
- › in caso di decesso del coniuge (rendita per superstiti)
- › in caso d'invalidità (rendita d'invalidità)

Tutti coloro che vivono e lavorano per almeno un anno in Svizzera sono assicurati presso l'AVS/AI. La previdenza professionale si applica a partire da un reddito minimo.

Le rendite sono disciplinate in modo diverso e sono erogate da istituzioni diverse:

- › Per l'**AVS/AI** sono competenti le casse di compensazione cantonali, che incassano i contributi e versano le rendite.
- › La **previdenza professionale** è gestita dalle casse pensioni.

Quando e come posso ricevere la mia rendita di vecchiaia?

Avete diritto alla rendita di vecchiaia quando raggiungete l'età pensionabile ordinaria e se avete versato i contributi per almeno un anno. Attualmente l'età della pensione è 64 anni per le donne e 65 per gli uomini. Per ricevere la rendita di vecchiaia o superstiti, dovete inviare quattro mesi prima del raggiungimento dell'età pensionabile una richiesta alla **cassa di compensazione AVS cantonale** presso la quale avete versato gli ultimi contributi.

Cosa succede se ho già versato dei contributi all'estero?

Chi è stato assicurato in un altro Paese, oltre all'AVS riceve in molti casi anche una rendita estera. Informatevi nel Paese in cui eravate assicurati.

Cosa devo fare per ottenere la rendita della mia cassa pensione?

Anche per la rendita della previdenza professionale occorre presentare una richiesta. Informatevi presso la cassa pensione del vostro ultimo datore di lavoro o presso il vostro ultimo datore di lavoro. L'obbligo di assicurazione legale per i lavoratori con un determinato salario minimo esiste in Svizzera solo dal 1985. Alcuni datori di lavoro avevano predisposto già prima delle soluzioni aziendali di previdenza professionale. Vi consigliamo di verificare se avete diritto a un avere della previdenza professionale risultante dai vostri rapporti di lavoro antecedenti al 1985.



Cassa di compensazione AVS

Gli indirizzi delle casse di compensazione cantonali sono riportati sul sito www.avs-ai.info > Casse di compensazione AVS.

Qui troverete anche moduli, comunicazioni e schede informative.

Ufficio centrale del 2° pilastro

L'ufficio centrale del 2° pilastro provvede al collegamento tra gli assicurati e le casse pensioni. Nel suo sito troverete informazioni e schede in diverse lingue.

Telefono 031 380 79 75

www.sfbvg.ch



Per tutte le questioni relative alle rendite dell'AVS/AI e della cassa pensioni, potrete rivolgervi alle seguenti organizzazioni specializzate:

Pro Senectute

Telefono 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Prestazioni > Consulenza sociale

Centri di competenza per l'integrazione

Consulenza in più lingue (vedi pagina 5)



Versamento all'estero di rendite della previdenza svizzera

AVS

La Svizzera ha concluso degli accordi di sicurezza con gli Stati dell'UE/AELS e diversi altri Paesi. Se vi trasferite in uno di questi Paesi continuerete a ricevere la vostra rendita di vecchiaia AVS.

Se fra la Svizzera e il vostro Paese di origine non esiste un accordo in materia, non vi verrà versata la rendita mensile. Avete però la possibilità di farvi pagare una liquidazione corrispondente ai contributi pagati (rimborso della somma complessiva).

Cassa pensione

Le rendite della previdenza professionale non sono vincolate agli accordi di sicurezza e sono quindi versate anche all'estero. Informatevi presso la cassa pensione del vostro ultimo datore di lavoro.



Cassa svizzera di compensazione (CSC)

Si occupa di tutte le persone che risiedono all'estero ed erano assicurate presso l'AVS/AI.

Telefono 022 795 91 11

www.zas.admin.ch > Cassa svizzera di compensazione CSC

Troverete informazioni in diverse lingue sul sito
www.migesplus.ch

Assicurazioni sociali: soggiorno in Svizzera e partenza

Opuscolo gratuito, disponibile in diverse lingue

Guida alla salute in Svizzera

Opuscolo gratuito, disponibile in 18 lingue

Contiene informazioni su:

- › casse malati, assicurazioni di base e complementari
- › premi e possibili riduzioni
- › assicurazione infortuni e invalidità

Prestazioni in caso di bisogno e prestazioni complementari all'AVS e all'AI

Quando la rendita AVS, le prestazioni della cassa pensione e i propri risparmi non bastano più, si può far ricorso alle prestazioni in caso di bisogno e alle prestazioni complementari all'AVS e all'AI.

Per poter beneficiare di queste forme di sostegno materiali e finanziarie, bisogna dimostrarne la necessità in base alla propria situazione finanziaria. Molte persone si vergognano di chiedere aiuto, ma vale la pena di informarsi sui propri diritti.

Prestazioni complementari

Le prestazioni complementari non sono una forma di assistenza sociale, ma un'aggiunta all'AVS e all'AI. Vengono versate quando le rendite AVS e AI, assieme a eventuali altri redditi, non sono sufficienti a coprire il fabbisogno vitale. Hanno diritto alle prestazioni complementari tutte le persone che hanno vissuto ininterrottamente in Svizzera per almeno dieci anni.



Chi lascia la Svizzera definitivamente o per più di tre mesi all'anno perde il diritto alle prestazioni complementari. Informatevi presso la cassa di compensazione AVS cantonale (vedi pagina 33).

Quali altre prestazioni mi spettano per legge?

- › **Rimborso delle spese di malattia e d'invalidità:** oltre alle prestazioni complementari, si può chiedere il rimborso delle spese mediche e dentistiche, dei farmaci e dei servizi di cura e assistenza che non sono coperti dalla cassa malati (p. es. le partecipazioni ai costi delle casse malati o i trattamenti dentistici).
- › **Mezzi ausiliari dell'AVS e dell'AI:** con l'età subentrano talvolta delle disabilità che possono essere superate o alleviate con mezzi ausiliari, come apparecchi acustici, lenti di ingrandimento, protesi o sedia a rotelle. L'AVS e l'AI contribuiscono a finanziare questi ausili.
- › **Assegni per grandi invalidi:** le persone residenti in Svizzera che dipendono dall'aiuto degli altri per svolgere atti quotidiani come vestirsi, mangiare e curare il proprio corpo oppure hanno costantemente bisogno di cura o sorveglianza personale, possono ricevere un assegno per grandi invalidi. L'importo dell'indennità dipende dal grado dell'invalidità e non dal reddito o dal patrimonio. Le persone che hanno percepito un assegno per grandi invalidi dell'AI già prima di raggiungere il limite di età AVS, continuano a riceverlo almeno nella stessa entità anche dopo l'età pensionabile, in aggiunta alla rendita AVS.

- › **Accreditati per compiti assistenziali:** ha diritto a un accredito per compiti assistenziali chi assiste un parente bisognoso di cure che riceve un assegno per grandi invalidi per un'invalidità almeno di grado medio. Questi accrediti non sono prestazioni in denaro, ma vengono conteggiati, in aggiunta al reddito dell'attività lucrativa, ai fini del calcolo della rendita futura. I parenti che si prendono cura dei loro congiunti possono beneficiarne a condizione che non vivano troppo distanti, non percepiscano loro stessi una rendita AVS/AI e non abbiano figli minori di 16 anni.



Per maggiori informazioni sulle varie prestazioni complementari potete rivolgervi all'ufficio AI del vostro Cantone di residenza. Gli indirizzi degli uffici AI cantonali sono elencati sul sito www.avs-ai.info > Uffici AI

Interlocutori per altre prestazioni in caso di bisogno e per mezzi ausiliari:

Pro Senectute

Telefono 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch

Lega svizzera contro il reumatismo

Telefono 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch



Forme di vita e di abitazione in età avanzata

L'importante è sentirsi a casa

Molte persone desiderano continuare a vivere in un ambiente a loro familiare anche dopo il pensionamento. Non tutte le abitazioni sono però adatte a persone di una certa età. Anche questo è un punto da verificare.

Rimanere nella propria casa – offerta di assistenza e servizi

Una nuova situazione familiare, una mobilità ridotta dovuta all'età, ma anche problemi di salute possono spingere una persona anziana a chiedere un aiuto per continuare a vivere nella propria casa. I parenti o altre persone vicine spesso offrono un grosso sostegno, ma le loro possibilità sono limitate.

Sono disponibili numerosi ausili e servizi per aiutarvi a rimanere nell'abitazione a voi familiare.

Modifiche architettoniche

Un adattamento dell'abitazione vi faciliterà la vita quotidiana, aumenterà la vostra sicurezza e quindi anche la vostra autonomia. Nuove maniglie o corrimano, un'illuminazione ottimale, un pavimento antisdrucchiolo permettono p.es. di ridurre il rischio di cadute. Chiedete al vostro padrone di casa se accetta questi interventi architettonici.

Ausili

Esistono diversi ausili per la vita quotidiana che vi permetteranno di continuare a vivere in autonomia nella vostra abitazione. Per esempio sali-scale, sedili da bagno e alza-toilette.

Servizi supplementari

Se avete difficoltà a compiere le mansioni di tutti i giorni, potete avvalervi di una serie di servizi, per esempio:

- › un servizio di distribuzione di pasti a domicilio (anche diete speciali)
- › un servizio di trasporto (p.es. per andare dal medico) che sarà uno sgravio anche per i vostri familiari
- › il sistema di telesoccorso della Croce Rossa, che vi darà maggiore sicurezza



Informatevi sulle varie possibilità presso le organizzazioni specializzate.

Croce Rossa Svizzera

Le associazioni cantonali della Croce Rossa hanno una vasta offerta, p.es. un servizio trasporti o il sistema di telesoccorso CRS.

Per informazioni sul servizio trasporti contattate la Croce Rossa locale o il numero 031 387 71 11

Informazioni sul sistema di telesoccorso:
telefono 031 387 74 90

www.redcross.ch > Organisation (Organizzazione) >
Associations cantonales (Associazioni cantonali)

Pro Senectute

Le organizzazioni cantonali offrono prestazioni complementari e un servizio di consulenza sulle modifiche architettoniche a misura di anziano.

Telefono 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Pro Senectute è vicina



Per una consulenza imparziale sui possibili ausili, potete rivolgervi al vostro medico di famiglia o alle seguenti organizzazioni:

Federazione svizzera di consulenza sui mezzi ausiliari per persone handicappate e anziane

Telefono 062 388 20 20

www.sahb.ch

Lega svizzera contro il reumatismo

Telefono 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Pro Infirmis

Telefono 044 388 26 26

www.proinfirmis.ch



Le casse malati, l'AI e l'AVS offrono un contributo ai costi dei mezzi ausiliari e di altri servizi?

Per maggiori informazioni sulle possibilità di finanziamento rivolgetevi al vostro medico di famiglia o alle suddette organizzazioni.



Sostegno ai familiari che assistono i propri anziani

La Croce Rossa Svizzera (CRS) offre diversi servizi a coloro che assistono un congiunto malato o non autosufficiente, per esempio:

- › La CRS assiste per alcune ore la persona bisognosa di cure.
- › Esperti della CRS consigliano i familiari curanti in tutte le questioni del quotidiano.
- › Le associazioni cantonali della Croce Rossa propongono numerosi corsi per familiari curanti.
- › I volontari della CRS fanno compagnia a persone anziane o disabili.

Croce Rossa Svizzera

Telefono 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités (Attività) > Services sociaux (Servizi sociali)

Spitex – cura extraospedaliera e aiuto domiciliare

Se avete problemi di salute, se dovete riprendervi da una grave malattia, avete subito un incidente o soffrite di una disabilità, potete avvalervi dei servizi professionali di assistenza e cura a domicilio offerti da Spitex.

Le prestazioni Spitex includono, per esempio, cure mediche di base, assistenza nell'igiene personale, aiuto nell'economia domestica o negli acquisti. Questo sostegno permette a chi ha problemi di salute di restare più a lungo nelle mura domestiche o di tornare più rapidamente a casa dopo una degenza in ospedale.

Chi offre questi servizi professionali di assistenza e cura?

Servizi Spitex di interesse pubblico: **le organizzazioni Spitex di interesse pubblico** (Spitex non-profit) sono riunite nell'**Associazione svizzera di assistenza e cura a domicilio**. I loro servizi sono a disposizione dell'intera popolazione, indipendentemente dall'età. Le organizzazioni Spitex di interesse pubblico sono riconosciute dalle casse malati.



Associazione svizzera di assistenza e cura a domicilio (Spitex Verband Schweiz)

Telefono 031 381 22 81

Per trovare i servizi Spitex nelle vostre vicinanze consultate
www.spitex.ch/local

Esistono anche delle **organizzazioni Spitex private** e delle **infermiere indipendenti**, che offrono un'assistenza professionale a domicilio. Informatevi se sono riconosciute dalla vostra cassa malati.



Quali sono i servizi offerti da Spitex? E come vengono finanziati?

Offerte Spitex rimborsate dall'assicurazione di base

- › Valutazione delle necessità e consulenza: il primo passo consiste in un accertamento professionale delle vostre necessità di cura e/o assistenza.
- › Esame e cura: un'infermiera controlla per esempio il processo di guarigione, prepara i medicinali o cambia le fasciature.
- › Cure di base: operatrici appositamente formate vi aiutano a lavarvi e vestirvi.

Importante: la cassa malati rimborsa i costi di questi servizi solo se sono prescritti da un medico.



Offerte Spitex a vostre spese

- › Economia domestica: dei collaboratori appositamente formati vi aiutano nelle faccende domestiche, come fare la spesa, cucinare, occuparsi della biancheria e dei lavori di pulizia quotidiani.
- › Assistenza e organizzazione: gli assistenti Spitex vi affiancano anche in altre mansioni quotidiane, come prendere appuntamenti, fare acquisti, andare dal medico, dal parrucchiere, fare una passeggiata.

Importante: se avete un'assicurazione complementare, informatevi presso la vostra cassa malati sulle prestazioni rimborsate. Anche in tal caso avrete bisogno di un certificato medico.

Forme di abitazione per anziani

Cosa succede quando, nonostante l'assistenza a domicilio, non è più possibile rimanere nella propria casa? Se sentite che le forze vi vengono a mancare e che, nonostante l'aiuto, fate sempre più fatica a vivere nelle mura domestiche, potete scegliere fra varie forme di abitazione che potranno facilitare la vita a voi e ai vostri familiari.

Strutture diurne o notturne

Non volete abbandonare del tutto la vostra casa o i vostri familiari, ma avete bisogno di assistenza di giorno o di notte? In tal caso ci sono due possibilità:

- › Strutture notturne per gli anziani bisognosi di cura che possono trascorrere la giornata a casa.
- › Strutture diurne per l'assistenza e la cura durante il giorno.

Molte case di cura e di riposo offrono assistenza diurna e/o notturna.

Appartamenti a misura di anziano

Sono appartamenti dotati di solito di un ascensore e privi di barriere architettoniche. Sono quindi adatti a persone che hanno bisogno di un ausilio come un bastone, un deambulatore o una sedia a rotelle. Questi appartamenti sono offerti sul mercato immobiliare.

Abitazioni con servizi

Alcune case o residenze per anziani offrono degli appartamenti abbinati a diversi servizi. Queste formule sono adatte a persone autosufficienti che desiderano un ambiente sicuro e uno sgravio nei lavori quotidiani. Si tratta di piccoli appartamenti a misura di anziano, con o senza un'offerta di servizi fissa. I servizi fissi includono di norma un pasto principale, la pulizia di base dell'appartamento con relativa mobilia e un sistema di telesoccorso. I residenti hanno la possibilità di fruire di altre prestazioni come Spitex o pasti supplementari.

Complessi residenziali per anziani

I complessi residenziali per anziani offrono la scelta tra diverse forme di abitazione.

Case di cura e di riposo

Le case di cura e di riposo sono destinate alle persone che hanno costante bisogno di cura e di assistenza. Alcune di queste strutture hanno dei reparti che tengono conto delle esigenze e delle abitudini specifiche dei migranti. Per trovare una struttura adeguata rivolgetevi al vostro medico di fiducia, ai servizi sociali del vostro Comune di residenza o a un centro di consulenza di Pro Senectute. È importante informarsi e annunciarsi per tempo perché le case di cura e di riposo hanno spesso delle liste di attesa.

10



Chi paga la casa di cura e di riposo?

La regola generale è la seguente:

I **costi di cura** sono a carico della cassa malati.

I **costi di soggiorno** (vitto, alloggio, assistenza) sono a carico del residente e variano a seconda dell'istituto.

In caso di bisogno, è possibile ricevere anche un sostegno finanziario dallo Stato sotto forma di prestazioni complementari all'AVS e all'AI e assegni per grandi invalidi (vedi capitolo Prestazioni in caso di bisogno e prestazioni complementari all'AVS/AI).



Forme di abitazione in età avanzata

Qual è forma di abitazione più adatta a voi e ai vostri familiari dipende dalle vostre esigenze e dalle cure di cui avete bisogno.

Informatevi presso i servizi sociali del vostro Comune di residenza o avvaletevi della consulenza offerta dai centri cantonali di Pro Senectute.

Pro Senectute

Telefono 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Pro Senectute è vicina

www.wohnform50plus.ch

Su questo sito troverete informazioni in italiano, francese e tedesco sulle possibili forme di abitazione.

www.senioren-info.ch > Wohnangebote

www.infosenior.ch > Trouver un logement

Questi siti informano in tedesco e francese su varie forme di abitazione.



Quando la vita volge al termine

Questioni importanti da chiarire per tempo

Con l'avanzare degli anni si tende a pensare sempre di più alla propria morte. Affrontare un argomento che ci tocca così da vicino non è certo facile.

Come voglio essere assistito negli ultimi mesi della mia vita?

Desidero ricevere degli interventi per prolungare la vita: quali e per quanto tempo?

Chi deve decidere per me, se non sono più in grado di esprimere la mia volontà?

Prendete il coraggio a due mani e riflettete su questi interrogativi. Chiarire questi importanti punti sarà di grande utilità per voi e per i vostri familiari.

Direttive anticipate

In un documento scritto potrete dichiarare quali trattamenti desiderate ricevere nel caso in cui non possiate (più) esprimere la vostra volontà.

In questo documento – chiamato *testamento biologico*, *disposizioni del paziente* o *direttive anticipate* – potete stabilire in anticipo le terapie che desiderate ricevere in caso di grave malattia o infortunio. Le vostre disposizioni scritte si applicano solo quando non siete più in grado di prendere da soli le decisioni e potranno essere adeguate in qualsiasi momento alle mutate condizioni di vita.

Stilare un testamento biologico non è facile. I medici possono seguire le disposizioni del paziente solo se sono formulate in modo chiaro e sono disponibili nel momento del bisogno. Per questo è utile consegnarle ai familiari, al medico di famiglia o a un'organizzazione di custodia.



Troverete un opuscolo informativo sulle direttive anticipate sul sito www.migesplus.ch

Patientenverfügung – sorgen Sie vor
(Direttive anticipate – pensateci per tempo)

Opuscolo gratuito disponibile in diverse lingue (senza italiano)

Per maggiori informazioni sulle direttive anticipate e le istituzioni che le conservano potrete rivolgervi al vostro medico di famiglia o a una delle seguenti organizzazioni.

Una consulenza personale per redigere le proprie disposizioni anticipate è offerta da:

Croce Rossa Svizzera

Telefono 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités (Attività) > Santé (Sanità)

Le seguenti istituzioni mettono a disposizione dei modelli di direttive anticipate in tedesco, francese e italiano:

CARITAS

Le mie disposizioni personali.

Le direttive anticipate di Caritas

Telefono 041 419 22 74

www.caritas.ch

FMH – Federazione dei medici svizzeri

Disposizioni del/della paziente

Telefono 031 359 11 11

www.fmh.ch

Lega svizzera contro il cancro

Direttive anticipate in caso di cancro

Telefono 031 389 91 00

www.krebsliga.ch

Cure palliative

Le cure palliative sono tutte quelle misure volte a ridurre la sofferenza di una persona colpita da un male incurabile.

Le cure palliative sono volte innanzitutto a ridurre il dolore e ad accompagnare psicologicamente e spiritualmente il paziente. Sono anche un aiuto pratico per i malati terminali. In questi casi è importante coinvolgere il più possibile i familiari, ma anche sgravarli.

Le cure palliative sono somministrate da un'équipe di assistenza, composta da personale curante e medico, e a seconda dei casi anche da assistenti sociali, psicologi, assistenti spirituali e volontari.

Sono offerte a domicilio, nelle case di riposo o di cura, negli ospedali o in strutture appositamente adibite alle cure palliative (hospice).



Chi paga le cure palliative?

I costi sono assunti dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie nell'ambito del suo mandato di finanziamento delle prestazioni destinate alla diagnosi e al trattamento di una malattia e delle sue conseguenze. Informatevi presso la vostra cassa malati.



**palliative.ch – l'Associazione Svizzera per la medicina,
la cura e l'accompagnamento palliativi**

Telefono 044 240 16 21

www.palliative.ch

Su questo sito Internet troverete informazioni in italiano, francese, tedesco e inglese, nonché gli indirizzi di tutte le sezioni regionali.

Sull'offerta di cure palliative potrete informarvi anche presso il vostro medico curante e i servizi sociali del vostro Comune di residenza.

Impressum

Edizione: 2012

Editori:

Croce Rossa Svizzera

Dipartimento Sanità e integrazione

Servizio Sanità

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefono 031 960 75 75

www.redcross.ch, gi-gesundheit@redcross.ch

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Unità di direzione Politica sanitaria

Sezione Migrazione e salute

Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld

Telefono 031 323 30 15

www.bag.admin.ch, www.miges.admin.ch

Testo: Anke Kayser, Katja Navarra, Katharina Liewald

Traduzione e adattamento in italiano:

– Servizio traduzioni della Croce Rossa Svizzera, Berna

– Laura Wieser, traduttrice

Foto: André Raul Surace, www.surace.ch

Realizzazione grafica: wunderwerk GmbH,

www.wunderwerkmbh.ch

Layout lingue straniere: Alscher Text & Design, www.alscher.ch

Ordinazioni via Internet: www.migesplus.ch

Distribuzione: UFCL, Pubblicazioni federali, CH-3003 Berna

www.bundespublikationen.admin.ch

N. art. UFCL: 311.611.i

Stampato su carta certificata FSC

Albanisch, Bosn./Kroat./Serb., Deutsch, Französisch, **Italienisch**, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch
albanais, allemand, bosniaque/croate/serbe, espagnol, français, **italien**, portugais, turc
albanese, bosniaco/croato/serbo, francese, **italiano**, portoghese, spagnolo, tedesco, turco



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

